



¿Cómo Puede Ayudar la Evaluación de las EAI (ACEs)?

EAI significa Experiencias Adversas en la Infancia. Las EAI son comunes, aproximadamente dos tercios de los adultos tienen al menos una EAI. Las EAI incluyen cosas como negligencia, abuso, enfermedad mental del cuidador, divorcio y violencia doméstica. Cuando las experiencias estresantes en la infancia son demasiado intensas o frecuentes y carecen del apoyo de un adulto amoroso pueden llevar a un estrés tóxico. El estrés tóxico no tratado puede dañar nuestros cuerpos y cerebros, causando problemas de salud física y mental.

Esta clínica ha agregado una evaluación de las EAI a la lista de otras evaluaciones que pedimos a todos nuestros pacientes que completen. Conocer su puntaje en EAI ayudará a este equipo de atención médica a brindarle a usted y a su bebé una atención mejor. Sin embargo, si elige no completarlo en este momento, apoyamos su decisión. Cuando decida hacerlo, puede completarlo en una fecha posterior.

Lo ideal es prevenir las EAI. Hay formas de disminuir sus efectos para aquellos que ya han experimentado EAI. Avísenos si tiene alguna pregunta. Estamos aquí para ayudar. Las EAI se pueden tratar. Su puntaje EAI no es su destino; su historial y el de su familia es más que un número.

Reductores de Estrés para Disminuir los Efectos de las EAI:

Nuestros equipos médicos siguen aprendiendo acerca de las ACEs (Experiencias Adversas en la Infancia). Sin embargo, existe un acuerdo entre los profesionales en que todos nosotros quienes enfrentamos desafíos nos desempeñamos mejor si tenemos al menos un método para reducir el estrés en nuestras vidas. Aprender a reducir los efectos de las ACEs puede mejorar la salud física y mental, tanto la suya como la de su familia. Hable con su equipo de atención médica acerca de sus preguntas o inquietudes. Nunca es demasiado tarde.

Los métodos probados para reducir el estrés causado por las ACEs son:

- Calidad de sueño, dormir regularmente
- Comer alimentos saludables
- Realizar actividad física regularmente
- Practicar la conciencia-mente, como el yoga, la meditación y la respiración profunda
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Acceder a servicios de atención de salud conductual
- Construir y mantener relaciones de apoyo



Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.





Obteniendo una Buena Noche de Sueño

Obtener una buena noche de sueño desempeña un papel importante en nuestra salud mental, física y bienestar general. El sueño de calidad es tan crucial como la nutrición y la actividad física.

Estudios han demostrado que cuando dormimos bien por la noche, enfermamos con menos frecuencia, experimentamos una mayor concentración, somos más productivos y manejamos el estrés con más facilidad.

Ideas para ayudar a conciliar un buen sueño

Mantener rutinas regulares

Todos nos beneficiamos de rutinas predecibles. Realizar las mismas actividades antes de acostarse puede ayudarlo a relajarse y conciliar el sueño más fácilmente. Leer o hablar en voz baja con una persona de confianza son buenas ideas y pueden ayudarlo a lograr una buena noche de sueño.

Mantener horarios regulares de acostarse y levantarse

Nuestros cuerpos están más saludables y nuestros cerebros funcionan mejor cuando nuestro horario de sueño es regular y predecible. Una rutina y horario regular para acostarse también nos ayuda a conciliar el sueño más fácilmente.



Mantener el espacio de descanso tranquilo y apacible

Dormimos mejor en lugares con luz tenue, niveles de ruido bajos y una temperatura fresca (altos 60 a bajos 70 grados F). Evite la televisión, el teléfono y las computadoras portátiles en el espacio para dormir. Los estudios demuestran que la luz de estos dispositivos nos impide sentir sueño.

Permanecer activo durante el día

Realizar actividad física, como dar un paseo al parque, visitar amigos o practicar yoga, nos ayuda a conciliar el sueño más fácilmente y también contribuye a mejorar la calidad del sueño.

Búsqueda de apoyo de un proveedor de atención médica

Hable con su ginecólogo obstetra o proveedor de atención médica primaria si está experimentando dificultades para dormir.

Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite ACEsAware.org.

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.





Mejorando la **Nutrición**

Antes de realizar cambios en la dieta, hable con su proveedor de atención médica primaria y/o su ginecólogo obstetra. Embarazarse o simplemente pensar en quedar embarazada es un momento ideal para comprometerse a comer de manera más saludable.

Estar estresado aumenta nuestro deseo de alimentos altos en azúcar y grasa. Con el tiempo, esto puede llevar a la obesidad y problemas de estado de ánimo y sueño. Tomar algunos pasos simples para mejorar su nutrición puede reducir los riesgos.

Ideas para mejorar su nutrición:

Comer juntos como familia

Reserve momentos para las comidas y coma juntos tan a menudo como sea posible. Este es un buen momento para establecer hábitos alimenticios saludables y fortalecer los lazos familiares. Cuénteles a su familia sobre su día y pregúnteles sobre el suyo. Trate de evitar distracciones en la mesa y sea consciente de los demás durante este tiempo.

Beber agua en cada comida y bocadillo

Limite los jugos, refrescos y bebidas azucaradas. En cambio, desarrolle el hábito saludable de beber agua.



Hay una aplicación para eso

Existen aplicaciones y sitios web llenos de información útil. Para obtener ayuda en tomar decisiones alimenticias más saludables, visite [MyFitnessPal](#) o [AuntBertha](#), y un sitio web para localizar mercados locales de agricultores es [LocalHarvest](#).

Comenzar todos los días con un desayuno saludable

Comer un desayuno saludable completo con frutas, granos y proteínas le ayudará a comenzar cada día con buena energía. Los estudios muestran que los adultos y los niños que desayunan a diario tienen menos probabilidades de tener sobrepeso.

Saber cómo agregar alimentos saludables

- Haga sus sándwiches-emparedados con pan integral.
- Sirva frutas y verduras coloridas frescas, congeladas o enlatadas.
- Aumente las proteínas con poca o sin grasa cocinando al horno, a la parrilla o al vapor.

Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite [ACEsAware.org](#).

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.





Fomentando Relaciones de Apoyo

Todas las familias enfrentan dificultades. Algunos desafíos y el estrés son demasiado intensos o frecuentes para que podamos manejarlos. Esto es especialmente cierto cuando estos eventos ocurrieron en nuestra infancia y han quedado sin abordar.

Las relaciones amorosas y de apoyo pueden ayudar a reducir los efectos físicos y mentales del estrés. Busque las relaciones de apoyo que necesite y sepa que nuestro personal de la oficina está aquí para ayudarle.

Ideas sobre relaciones de apoyo:

Haciendo de las relaciones de apoyo una prioridad

Todos necesitamos relaciones de apoyo confiables para compartir pensamientos y sentimientos. Explore su comunidad para encontrar y construir relaciones sólidas conectándose con familiares, amigos, comunidades de fe, mentores y organizaciones locales como grupos de crianza. Señales de una relación saludable incluyen:

- Tiempo regular de calidad para hablar y compartir.
- Poder conectarse y mostrar empatía.
- Es alentador.
- Poner atención a los detalles.
- Ayuda cuando se solicita.
- Escucha y puede discernir.
- Alegrarse mutuamente.
- Poder expresar intenciones, ser honesto y considerado.
- Fomentar de la seguridad emocional.

Ahora sabemos que experimentar múltiples ACEs (Experiencias Adversas en la Infancia) contribuye nuestro riesgo de abuso y violencia de pareja. Nuestra oficina está aquí para ayudarle a usted y a su familia a sentirse más seguros. Avísenos si necesita ayuda.



Línea Directa de Violencia Doméstica de Tennessee: 1-800-365-6767, cuenta con consejeros disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, para ofrecer referencias, escucha de apoyo y ayuda con la planificación de seguridad.

Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna: 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262), está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, es confidencial, permite llamadas y mensajes de texto, y está disponible en más de 60 idiomas.

Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.





Practicando la **Meditación**

Practicar la meditación implica estar consciente de los sentimientos, pensamientos y sensaciones inmediatos o presentes dentro de ti, y puede ayudar a reducir nuestra respuesta al estrés.

Estudios han demostrado que practicar la meditación puede reducir todo tipo de estrés, incluyendo el estrés durante el embarazo y la crianza.

Ideas para incorporar la meditación en tu vida:

Prestar mucha atención a los detalles

Mientras juegas, caminas, compartes comidas o conduces a casa, presta atención a los detalles de tu entorno. Practicar la meditación puede ocurrir en cualquier momento, en cualquier lugar.

La práctica de la meditación se vuelve más fácil cada día

Practicar la meditación todos los días ayudará a desarrollar el hábito más rápido, al mismo tiempo que ayuda a reducir tu respuesta al estrés. Dese un respiro de lo que sucedió ayer o podría suceder mañana centrándose en lo que está ocurriendo ahora.

Hay una aplicación para eso

Recursos útiles se pueden encontrar en [SmilingMind](#) y [AuntBertha](#).

Aprender y enseñar la respiración profunda desde el vientre

- La respiración profunda desde el vientre es un buen camino hacia un estado relajado que puede aprender y practicar en cualquier lugar.
- Siéntese o acuéstese.
- Coloque una mano en su vientre y otra en su pecho.
- Inhale por la nariz sintiendo cómo se eleva su vientre.
- Exhale por la boca sintiendo cómo baja su vientre.
- Repita esto de tres a cinco veces y trate de hacerlo de manera divertida.
- Practique y modele esto con su familia. Por ejemplo, podría decir, 'Estoy tan estresado por este tráfico, pero no puedo cambiarlo. Ayúdame a tranquilizar mi mente y cuerpo tomando algunas respiraciones desde el vientre conmigo.' Usted y su pueden hablar después sobre cómo se sintió y cómo les ayudó a sentirse mejor."



Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite [ACEsAware.org](https://www.acesaware.org).

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.





Realizando Ejercicio

Antes de realizar cambios en el ejercicio, hable con su proveedor de atención médica primaria y/o su ginecólogo obstetra. Estar embarazada o simplemente pensar en quedar embarazada es un momento ideal para comprometerse a ser más activo. Hacer ejercicio diario ayuda a mejorar el estado de ánimo y la concentración, fortalece nuestro sistema inmunológico, alivia los sentimientos de ansiedad y depresión, y reduce las hormonas del estrés en nuestro cuerpo.

¡Ser físicamente activo con su familia es aún mejor y puede ser muy divertido para todos ustedes!

Ideas para ayudarle a obtener suficiente ejercicio:

Apagar las electrónicos

Todos nos beneficiamos de un tiempo limitado frente a las electrónicos. Esto incluye: teléfonos, televisores, computadoras portátiles y otros dispositivos electrónicos. Fuera del trabajo, intente limitar el tiempo frente a las pantallas a menos de dos horas al día.

Incluir el juego en su horario

Hacer de la actividad física una prioridad ayudará a que ocurra regularmente. Ponga el juego en tu calendario y planifica salidas familiares activas. ¡Jugar juntos es genial para fortalecer los lazos familiares!



Hay una aplicación para eso

Existen aplicaciones y sitios de internet llenos de información útil. Una aplicación gratuita que puede ayudarle a encontrar tiempo para hacer ejercicio, incluso con un horario ocupado, es [7 Minute Workout](#) y un sitio de internet con información útil es [AuntBertha](#).

Ser activo todos los días

Piense en caminar. Una manera fácil de aumentar sus pasos es, al hacer diligencias, estacionarse lo más lejos posible de la entrada en la que se sienta cómodo. Esta es una excelente oportunidad para acumular “pasos” diarios, y solo con hacer esto, realmente se suma.

Hacer el ejercicio divertido para usted y su familia:

- Salga a caminar con sus hijos por su vecindario jugando a “Veo, veo”.
- De un paseo por su parque local con un amigo o pareja.
- Lleve a sus hijos al parque, jugar con ellos será divertido y le proporcionará mucho ejercicio.

Gracias a ACES Aware, y para obtener más información visite [ACEsAware.org](#).

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.





Mejorando la **Salud Mental**

Cuidar de nuestra salud mental es tan importante como cuidar de nuestra salud física. Busque ayuda tan pronto como note un problema. Puede hablar con su ginecólogo obstetra (OB-GYN) o su proveedor de atención médica primaria para obtener ayuda para encontrar servicios de salud mental.

Nuestra comunidad médica está aprendiendo que muchas condiciones médicas crónicas resultan del estrés tóxico que ocurre durante la infancia. Trabajemos juntos y rompamos el ciclo de transmitir el estrés y las EAI.

Ideas para mejorar tu salud mental:

Compartir preocupaciones y problemas con tus proveedores de atención médica

Estar dispuesto a compartir preocupaciones y problemas sobre sus dificultades es un gran primer paso hacia la curación y el bienestar.

Buscar ayuda

Si has experimentado dificultades o Experiencias Adversas en la Infancia (EAI) durante la infancia y tienes problemas de salud física o mental, considera buscar ayuda profesional. La comunidad médica está aprendiendo más cada día sobre el papel que el estrés puede tener en nuestras vidas. Los padres con las EAI no abordadas pueden encontrar dificultades para establecer vínculos y criar a su propio bebé. Al abordar nuestras propias las EAI, podemos ser más saludables, menos estresados y mejor preparados para romper el ciclo de adversidad que puede afectar a las familias. Algunas razones para hablar con tu proveedor y buscar ayuda son:

- Querer saber más sobre las condiciones de salud vinculadas al estrés tóxico y las EAI.
- Tener curiosidad sobre cómo sus EAI pueden afectar su salud.
- Querer aprender cómo se transmiten las EAI y cómo romper ese ciclo.
- Está experimentando tristeza, depresión, ansiedad, pánico o dificultades para dormir.
- Está experimentando abuso o violencia



Hay acciones que puede tomar para que usted y su hijo tengan cuerpos y cerebros más saludables. La consejería y otros servicios de salud mental pueden ser útiles para todos nosotros, y especialmente para aquellos que han enfrentado dificultades. Un recurso útil para encontrar servicios es [AuntBertha](#).

La Línea Directa Nacional de Salud Mental Materna 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, es confidencial, permite llamadas y mensajes de texto, y está disponible en más de 60 idiomas.

Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite [ACEsAware.org](#).

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.





Experimentando la **Naturaleza**

Experimentar la naturaleza ayuda a reducir el estrés y calma nuestros cuerpos y mentes. Lo que vemos, escuchamos y experimentamos afecta nuestro estado de ánimo y cómo funcionan nuestros sistemas nervioso, hormonal e inmunológico.

El estrés de un entorno desagradable puede hacernos sentir ansiosos, tristes o impotentes. Un entorno agradable puede revertir eso. La exposición a la naturaleza puede actuar como un amortiguador para las tensiones de la vida y aumentar nuestra capacidad para hacer frente.

Ideas para ayudarle a obtener los beneficios para la salud de la naturaleza:

Salir al exterior y sumergirse en la naturaleza

La exposición a la naturaleza nos ayuda a sentirnos mejor y también beneficia nuestra salud física y mental al reducir la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la tensión muscular y las hormonas del estrés.

Ayudándonos a concentrarnos

Disfrutar de la naturaleza o de espacios verdes también puede ayudar a mejorar nuestra atención. Las investigaciones muestran que aquellos como nosotros con TDAH tenemos mejores períodos de atención después de pasar tiempo en la naturaleza.

Hay una aplicación para eso

Existen aplicaciones y sitios de internet llenos de información útil. Utilice la aplicación de fotos de su teléfono para aprender el nombre de árboles y flores en sus paseos, y un sitio de internet para encontrar un parque cerca de usted es [ParkFinder](#).



Apagar la pantalla

Limita el tiempo frente a pantallas, incluyendo teléfonos, televisores, computadoras portátiles y otros dispositivos electrónicos, a dos horas o menos al día fuera del trabajo.

Ser creativo para agregar naturaleza a tu vida

La naturaleza se encuentra a nuestro alrededor, acompañe a su pareja o familia cuando practiquen un deporte al aire libre, lea junto a una ventana o de un paseo alrededor de la manzana.

Gracias a ACEs Aware, y para obtener más información visite ACEsAware.org.

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Servicios para la Infancia de Tennessee.

